

# 給食だより

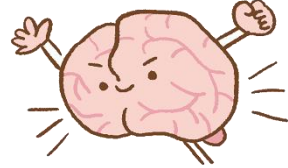


## なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？

朝食を食べることで、体にはこんなよいことがあります。

### ★ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



### ★ 昼の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態では食事を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。



### ★ 1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。



参考資料：農林水産省HP「子どもの食育」  
([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/oneday/morning1.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html))、2021年12月23日アクセス

## こんな朝食がおすすめです



**パン派なら…**  
卵やツナのおかず  
野菜が具のスープ



**ご飯派なら…**  
納豆または卵を使ったおかず  
野菜が具のみそ汁

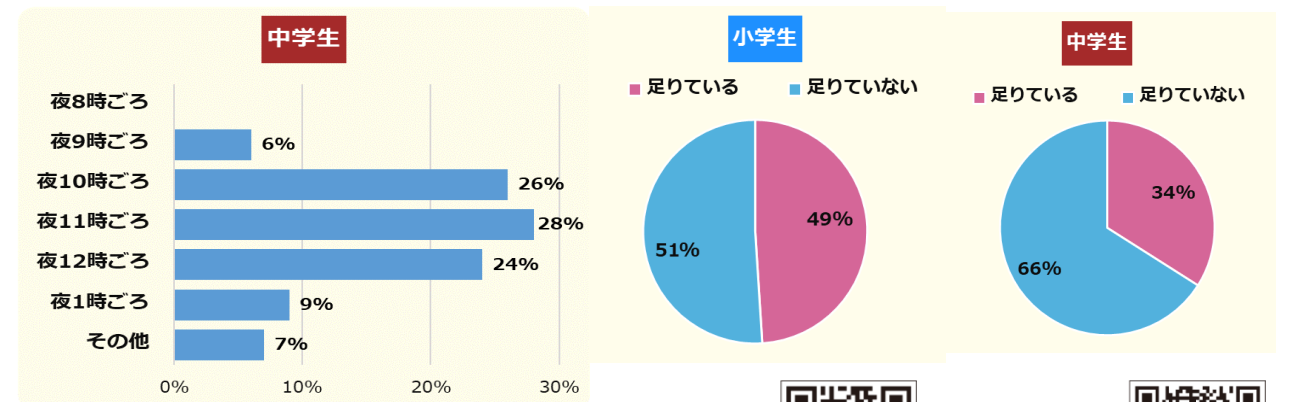
脳のエネルギー源になるご飯、パンといった「主食」は必ず口にしましょう。そして体を作るはたらかがあるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使った「主菜」、さらにビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維がとれる野菜の「副菜」があると満点です。野菜がたっぷり入ったスープやみそ汁なら副菜になって野菜も食べられますし、体が温まるので、ぜひとり入れていただきたいです。

朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、まずは何かを口にすることから始めてみましょう。初めはバナナ、シリアル、ヨーグルトなどだけでもOKです。習慣がついてきたら徐々に食材や品数を増やしてみましょう。

## 夜ふかしが朝食欠食の原因も

じつは、こういう統計があります。ニフティ株式会社が運営する子ども向けサイト「キッズ@nifty」で、2020年7月に1,451人の小中学生を対象に行った調査です。中学生では、「11時ごろ」が28%でもっとも多く、「12時ごろ」との回答も24%となりました。そして66%の中学生が「睡眠時間が足りない」と答えています。

遅い時間まで起きていると朝は余裕をもって起きることができません。就寝時間を意識し、睡眠時間を十分に確保し、朝食をしっかりとして1日を元気にスタートさせましょう。



ニフティ株式会社 (2021) 「キッズ@nifty みんなのホンネ 調査レポート 夜ねる時間と睡眠」より。右QRコードよりアクセス可



白井先生のブログもご覧ください

